

## 1.1 Warum schreiben?

Seit der Psychologe James Pennebaker vor etwa 30 Jahren begann, die Wirkung des expressiven Schreibens zu erforschen, wissen wir es ganz offiziell: Schreiben kann traumatische Erlebnisse bewältigen helfen, es kann Krebskranken Erleichterung verschaffen, Schmerzen lindern und körperliche Leiden wie Asthma oder Arthritis verringern (Pennebaker und Evans 2014). Die ersten Studien stammen aus den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts und seitdem haben Wissenschaftler eindrucksvolle Belege für die Wirksamkeit des expressiven und autobiografischen Schreibens zusammengetragen.

Die Forscher stellten fest: Wer schreibt, stärkt seine Konzentrationsfähigkeit und sein Ausdrucksvermögen, denkt effektiver und steigert seine Selbstwirksamkeit. Auch Menschen, die beruflich viel schreiben, können profitieren. Sie können neben dem gewohnten Jargon eine Sprache entwickeln, die neue Perspektiven und Lösungen sichtbar macht. Und Schreiben kann noch mehr: Es hilft Menschen, ihren eigenen Stil, ihre eigene Stimme zu finden und diese Stimme auch zu erheben. Das stärkt einzelne Menschen in ihrem ganz persönlichen Leben und dient der Gemeinschaft, weil individuelle Wege in unserer globaler und komplexer werdenden Welt gefragt sind. Eine Türkin fand beispielsweise in einem Schreibkurs ihre Stimme wieder und mit ihr den Mut, einen Leserbrief zu verfassen: „Ich finde Türkenwitze in der Tagespresse unannehmbar. Und jetzt traue ich mich endlich, das auch zu sagen.“

*Vorzüge vielfach belegt* Schreiben macht Mut, es kann seelisch stabiler und körperlich gesünder machen – und all das ganz ohne Nebenwirkungen. Es weckt Lebensfreude, es schafft Verbindung zu anderen, zu sich selbst und es verhilft, wenn es regelmäßig wie eine Meditation ausgeübt wird, zu Gelassenheit und Seelenruhe. Eine Teilnehmerin meiner Schreibkurse beschrieb die Wirkung des Schreibens so: „Schreiben hilft dabei, sich auf die Spur zu kommen. Es hilft, auf der eigenen Spur zu bleiben und in Zukunft Spuren zu legen“ (Heide, Bremen).

Einer der größten Vorteile des Schreibens ist aber dieser: Menschen können es immer und überall zu geringen Kosten tun. Sie brauchen lediglich einen Stift und Papier. Zur Not tut es eine Serviette oder die Rückseite eines Einkaufszettels. Schreiben ist eine jederzeit verfügbare, bewährte Methode der Selbsthilfe – bei chronischer Krankheit, Lebenskrisen und einfach, um sich dauerhaft für das Leben in modernen Gesellschaften zu wappnen, während der Spaß am Leben wächst.

*Nur Stift und Papier* Als Biografieforscherin beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit den heilsamen Wirkungen des Erinnerns und Schreibens (Schreiber 2005). Dabei stellte ich fest: Die Wissenschaft entdeckte das Heilmittel Schreiben erst vor ein paar Jahrzehnten – um die heilsame Wirkung des Schreibens wissen wir dagegen seit Jahrhunderten, spätestens seit der Antike: Die Griechen glaubten an eine Verbindung zwischen Ästhetik, Kreativität und Gesundheit. Für sie war Apollo der Gott der Dicht- und Heilkunst. Sie gingen fest davon aus, dass Schreiben heilen kann oder zumindest menschliche Entwicklung fördern: „Erkenne Dich selbst“, lautet eine berühmte Inschrift auf dem Apollontempel von Delphi. Wie die antiken Philosophen, wie viele Autoren nach ihnen und ebenso wie viele meiner Kursteilnehmer bin ich überzeugt davon, dass Schreiben der Königsweg zu mehr Selbstkenntnis, zu mehr Gelassenheit und mehr Gesundheit sein kann.

In diesem Buch möchte ich Ihnen meine Erfahrungen mit dem Schreiben vermitteln, damit auch Sie die wohltuenden Effekte nutzen können, zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Steigerung Ihrer Resilienz, Ihres Selbstbewusstseins und einfach zur Freude am Ausdruck und am schöpferischen Tun. Es geht um Sie: „Was brauchen Sie, um ins Schreiben zu kommen?“ Diese Frage stellte ich Menschen in meinen Kursen. „Wir wollen gute Tipps“, sagte Astrid, eine Autorin von Kurzgeschichten, „wir wollen Handreichungen, wie wir schreiben können, damit es uns gut tut. Wir möchten hören, wie wir anfangen, durchhalten und weiter schreiben können.“ „Außerdem“, so sagte Barbara, ebenfalls Kursteilnehmerin, „möchten wir wissen, welche Schreibarten es gibt, welche Textsorten sich eignen, welche nicht. Wir möchten einen Coach, der uns zur Seite steht, noch besser, eine Ärztin, die ein Rezept für uns ausstellt und sagt: Nehmen Sie dies, dreimal am Tag. Das hilft.“

*Gesammelte Erfahrungen* Ich bin keine Ärztin. Ich bin Sozialforscherin mit einer Weiterbildung in Poesie- und Bibliothherapie, die seit ihrer Kindheit regelmäßig schreibt und auch Menschen in Coaching und Workshops das Schreiben zur Selbsthilfe näher bringt. Ich habe darüber promoviert, wie Verfolgte des Holocaust mit ihren Traumata heute leben und wie das Erzählen ihrer Lebensgeschichte ihnen dabei hilft. Und in „Psychologie Heute“ schreibe ich regelmäßig darüber, wie Menschen mit ungewöhnlichen Biografien Herausforderungen und Krisen meistern. Trotzdem: Ein Rezept kann ich Ihnen nicht ausstellen, dafür aber dies – und das ist nach meiner Erfahrung wirkungsvoller als jede Verschreibung: Ich kann Ihnen erzählen, wie Menschen im Schreiben einen zuverlässigen Begleiter finden, der Ihnen auch in Krisen zur Seite steht, die Vergangenheit integrieren hilft, und Perspektiven für die Zukunft eröffnet.

In diesem Buch möchte ich Menschen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Bedürfnissen an das heilsame Schreiben heranführen. Daher sind einige Kapitel theorielastiger, andere dagegen praktischer, fast wie ein Workshop aufgebaut.

Meine Antworten auf die grundlegende Frage dieses Buchs: „Wie kann Schreiben helfen?“ basieren auf den Erfahrungen von Schreibdozentinnen, Ärztinnen, Psychologen und Schreibenden im In- und Ausland. Menschen, die ich selbst gesprochen oder deren Bücher und Studien ich gelesen habe, darunter Hilarion Petzolds und Ilse Orths Fundierungen der Poesie- und Bibliothherapie, die Sammlung von Wirksamkeitsbelegen von Silke Heimes, die Studien von David Lätsch über das fiktionale Schreiben, die Werke erfahrener Schreiblehrer für den universitären und persönlichen Bereich wie Otto Kruse, Lutz von Werder, Barbara Schulte-Steineke und vieler anderer.

Frauen und Männer sprachlich gleich zu behandeln, ist mir ein Anliegen, geht aber oft zulasten eines flüssigen Stils. Ich habe mich für einen Kompromiss entschieden: Damit sich sowohl Leser wie Leserinnen angesprochen fühlen können, nenne ich möglichst oft beide Geschlechter. An anderen Stellen verzichte ich aber darauf, damit der Text gut lesbar bleibt.

Viele Übungen in diesem Buch beruhen auf den bewährten Grundlagen der Poesie- und Bibliothherapie, ebenso das Menschenbild, das uns als schöpferisch und voller kreativer Potenziale sieht. Ich stelle Ihnen Formen des autobiografischen Schreibens, der Journal Therapy und des Memoir-Schreibens vor, die in aktuellen Veröffentlichungen amerikanischer Psychologinnen und Therapeutinnen wie Kathleen Adams, Direktorin des Center for Journal Therapy, Denver, und Linda Joy Myers, Familientherapeutin und Vorsitzende der National Association of Memoir-Writers in den USA beschrieben werden. In den USA haben die neue Autobiographie, englisch Memoir, und das moderne Tagebuchschreiben, englisch „Journal Writing“, bereits eine fast zwanzigjährige Tradition.

*Potenzial ausschöpfen* Schreibtherapeutische Ansätze sind in den USA und Großbritannien als eine eigenständige Therapieform anerkannt, während bei uns bislang nur therapiebegleitend geschrieben wird. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen.

Auch wenn Menschen ihr Leben beim Schreiben mit einer literarischen Perspektive betrachten, ergeben sich neue Perspektiven. Mit Ich-Distanz

sehen sie einen größeren Ausschnitt ihrer Erfahrungen (Kross und Grossmann 2012) und sind oft überrascht über die neuen Einsichten. Auch die Begegnung mit dem jüngeren Selbst im Text lässt manche Erinnerung in neuem Licht erscheinen. Manchmal können wir auf dieser Basis dann eine heilsame Version der eigenen Geschichte schreiben. Das hat nichts damit zu tun, dass wir Fakten verdrehen, verdrängen oder zurechtbiegen. Im Gegenteil – mit Abstand und unter Einbezug von Kontext und sozialem Gefüge, in dem wir etwas erlebt haben, wird der Blick auf uns selbst und die Welt klarer. Lebensereignisse wie Kränkungen und Verluste belasten uns weniger, wir haben mehr Energie für Gegenwart und Zukunft.

### **So ist das Buch aufgebaut**

Das Buch ist aufgebaut wie ein Haus. Ich nenne es das Haus des Schreibens. Als Gastgeberin führe ich Sie zunächst in das Fundament dieses Hauses und stelle Ihnen dort Grundlagen des heilsamen Schreibens vor (vgl. Kap. 2 und 3). Ab Kap. 4 befinden wir uns im Erdgeschoss und Sie erfahren, wie und warum Lebensgeschichten heilsam sein können. Sie können anhand von Übungen ausprobieren, wie Sie mit dem Schreiben zu einem befreiteren Blick auf Ihr Leben kommen, indem Sie in der Schatzkiste der Vergangenheit, die manchmal eben auch ein dunkles Verlies ist, aufräumen. Ab Kap. 5 geht es darum, wie das Schreiben zum zuverlässigen Begleiter in der Gegenwart wird. Wir sind hier in der „Belle Étage“ des Hauses und Sie erhalten Anregungen, mit denen Sie täglich das kleine Glück, Ihre Gesundheit und Zufriedenheit vergrößern können.

*Berater im Taschenformat* Sie erfahren auch, wie Schreiben in Zeiten schwerer Krankheit seelischen Schmerz lindern kann, und Sie können ausprobieren, wie Schreiben kleine und größere Krisen lösen hilft.

Im aktuellen, neuen Kap. 6, lade ich Sie dazu ein, dem Schreiben einen festen Platz in Ihrem Leben zu geben und Ihre eigene Entwicklung mit einem Journal zu begleiten. Mit bewährten Methoden aus dem amerikanischen Journal Writing können Sie Ihrem Leben bewusst eine Richtung geben. Im Obergeschoss des Hauses – ab Kap. 7 – haben Sie die Möglichkeit, den Anregungen wie in einem Workshop zu folgen. Am Ende haben Sie dann Visionen entwickelt und realistische Ziele für die nächsten Monate entworfen.

Zitate und Beispiele in diesem Buch bringen Ihnen die persönlichen Erfahrungen näher, die Menschen mit dem heilsamen Schreiben gemacht haben. Vor allem aber beruhen meine Anregungen auf meiner ganz eigenen, jahrelangen Erfahrung. Meine wichtigste Erkenntnis zuerst: Zu viele Regeln

und zu viele Methoden können abschrecken. Man kann unendlich viele Bücher mit Rezepten und Methoden darüber lesen, wie man schreiben sollte, ohne es je selbst zu versuchen. „Ich kenne die populärsten Schreibratgeber und alle gängigen Tipps. Trotzdem habe ich mich nie getraut, mit meiner eigenen Geschichte zu beginnen. Jetzt sagen Sie, ich brauche nur drauf los zu schreiben. Und wissen Sie was: Es hat geklappt“ (Lothar, Kursteilnehmer). Zu viele Menschen haben als Schulkind gehört, sie hätten das Thema verfehlt, obwohl sie doch bloß ihrer Fantasie freien Lauf ließen. In der Folge haben sie gelernt, Regeln zu befolgen und nach Schema F zu schreiben, etwa Lebensläufe, Protokolle, Geschäftsbriefe, Dissertationen. Dabei haben viele den Zugang zu ihrer Kreativität verloren.

*Einfach schreiben* Zu Beginn deshalb eine befreiende Nachricht: Zum heilsamen Schreiben braucht es nicht viele Zutaten. Es genügen ein, zwei grundlegende Strategien, die Sie leicht erlernen und umgehend einsetzen können. Dazu gehört das freie Schreiben, auch Freewriting genannt. Es ist der Schlüssel zu Ihrem persönlichen Stil, zu neuen Ideen und Perspektiven und zur Entfaltung von Möglichkeiten, die noch in Ihnen schlummern. Neben dem freien Schreiben gebe ich Ihnen eine weitere Schlüsselstrategie mit auf den Weg, die Ihnen hilft, Erkenntnisse im Alltag zu verankern. Während Sie beim freien Schreiben den Gedanken freien Lauf lassen und Ihre Ideen aussäen, sammeln Sie mit der zweiten Strategie, dem Ernten, die Früchte Ihrer Arbeit ein. Beim Ernten ziehen Sie ein kurzes Fazit, indem Sie einen Kernsatz formulieren oder einen kleinen Vers verfassen. Sie können ein Motto für sich finden, einen Vorsatz fassen, einen Schluss ziehen. Hier gilt wie bei allen Übungen, zu denen ich Sie einlade: Lassen Sie sich überraschen, wie Ihre eigenen Worte wirken.

Zwei Schritte können Wunder wirken: täglich schreibend loslassen, dann schreibend ernten.

Mit diesen beiden Strategien halten Sie die Schlüssel zum heilsamen Schreiben in der Hand. Wenn Sie Ihre Schlüssel gebrauchen, werden Sie sich – so meine Hoffnung – nach dem Lesen des Buchs mühelos allein im Haus des Schreibens zurechtfinden. Sie werden die Räume in ihrem vollen Umfang nutzen und vielleicht Ihr eigenes, ganz auf Sie zugeschnittenes Haus des Schreibens einrichten können. Bis es soweit ist, bemühe ich mich, Ihnen eine gute Gastgeberin zu sein. Entscheiden Sie selbst, welchen